

fit fat

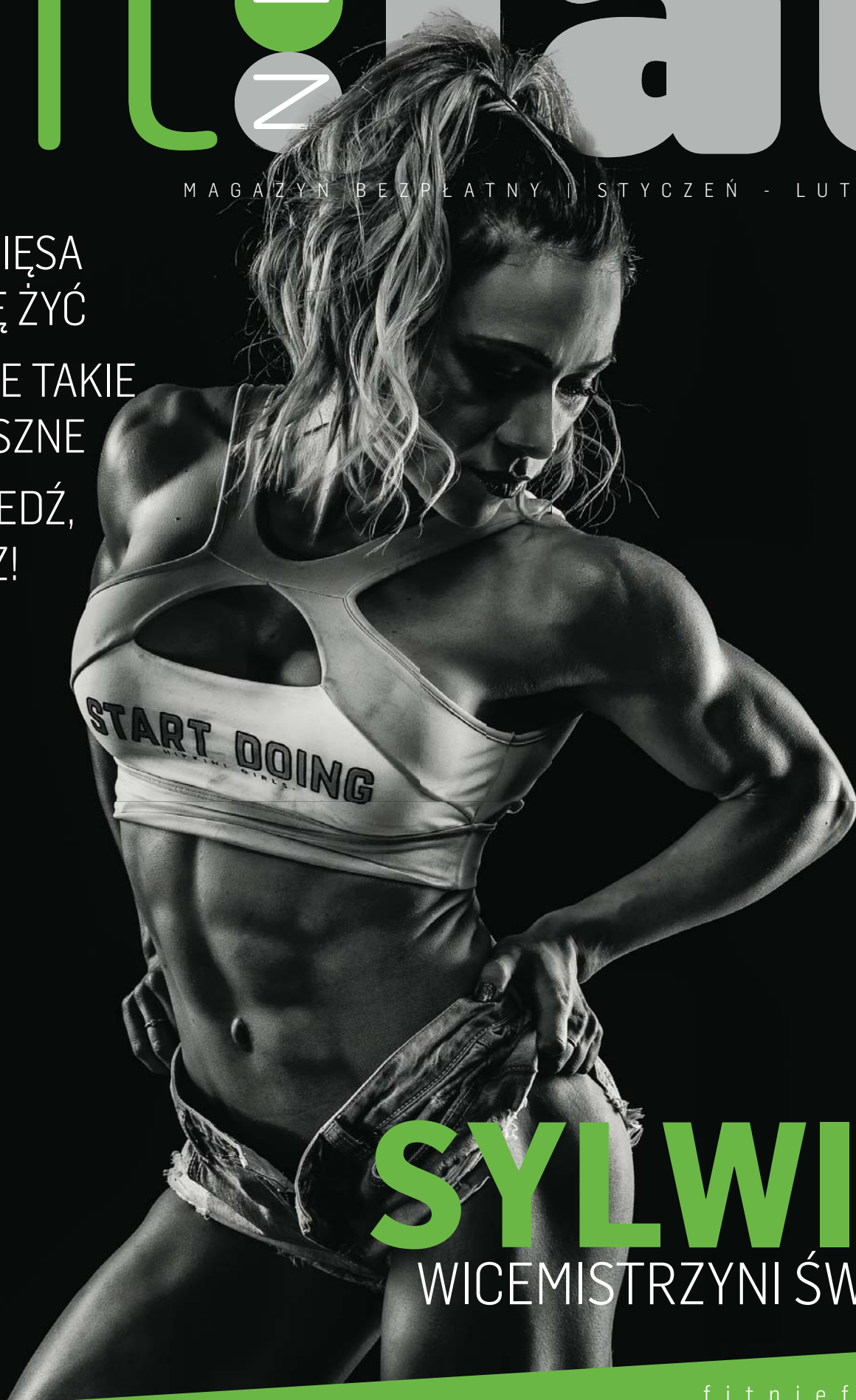
ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY | STYCZEŃ - LUTY 2018

BEZ MIĘSA
DA SIĘ ŻYĆ

BIO NIE TAKIE
STRASZNE

NIE SIEDŹ,
ĆWICZ!



SYLWIA
WICEMISTRZYNI ŚWIATA

fitniefat.pl

ZDROWA PIZZA TO MOŻLIWE!

Zrobiona na cieście graham, z pełnoziarnistej mąki, podawana z prawdziwym serem mozzarella oraz z sosami na bazie naturalnych składników. Skosztuj tej pizzy fit.

— Receptura ciasta graham powstawała metodą prób i błędów. Tajemnica tkwi w mące. Tworząc ją, myśleliśmy o tych, którzy z różnych względów odmawiają sobie zjedzenia pizzy z białej mąki. Naszą pizzę mogą zjeść bez obaw — wyjaśnia Łukasz Misior, właściciel pizzerii Vicolo.

Ciasto graham

Zrobione z mąki pełnoziarnistej. Zawiera więcej błonnika, substancji bioaktywnych, witamin i minerałów i nie wywołuje gwałtownych wzrostów i spadków poziomu cukru we krwi. Graham jest głównie źródłem węglowodanów, które są ważnym elementem diety. Produkty pełnoziarniste wspomagają działanie układu pokarmowego, redukują ryzyko nadwagi oraz są pomocne w profilaktyce chorób serca i cukrzycy.

Sos pomidorowy

Pomidory to źródło witamin i substancji odżywczych, są bogate w beta karoten (prowitamina A), witaminy: C, K, E, B₃, B₆, kwas foliowy i biotynę. Ze składników mineralnych pomidory najbogatsze są w potas, magnez, miedź i mangan, ale przede wszystkim — w likopen, który jest najsilniejszym antyutleniaczem z grupy karotenoidów.

Orzechy włoskie

Dają dużo energii, pochodzącej przede wszystkim ze zdrowych form tłuszczów (omega-3). W składnikach warto zwrócić uwagę na wysoką zawartość manganu. Pod względem witaminowym wyróżnia je witamina E, foliany, tiamina oraz witamina B₆. Orzechy włoskie pomagają w utrzymaniu zdrowego poziomu masy ciała, jak również są niezwykle sycące. Dzieje się tak dlatego, że posiadają dużą ilość wysokiego jakościowo białka oraz niski indeks glikemiczny.



Rukola

Pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę K. Zawiera też witaminy A, C oraz foliany. W rukoli znajdziemy również witaminy z grupy B. Rukola to także bogactwo cennych minerałów — szczególnie dużo zawiera wapnia, magnezu, potasu, żelaza i manganu. Poza tym to zaledwie 25 kcal, bo zdecydowana większość składu rukoli to woda!

Ser mozzarella

Niezwykle bogaty w wapń. Może i zawiera dużo tłuszczu, ale wciąż stanowi jeden z najlepszych wyborów dla każdego, kto chce uniknąć napadów głodu. Nasyci Cię na wiele godzin, dzięki czemu unikniesz pokusy podjadania między posiłkami.

Ser pleśniowy Lazur

Jest nie tylko smacznym i wykwintnym dodatkiem do posiłków, ale zawiera też składniki takie jak: fosfor, wapń, witamina A, witaminy z grupy B, D, E, i K. W niezbyt dużych ilościach, gdyż zawiera sporą ilość tłuszczów nasyconych, może stanowić element zbilansowanej prozdrowotnej diety.

Gruszka

Ze składników mineralnych najwięcej zawiera potas, ale także bogata jest w fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo, a także bor i jod. Ma też kwasy owocowe (kwas jabłkowy, kwas cytrynowy), węglowodany, olejki eteryczne, błonnik i pektyny. Gruszki zawierają także witaminy: A, B₁, B₂, B₆, C i PP.

	w 100 g pizzy PERA
energia kcal	273,2
tłuszcze	11,2
węglowodany	33,7
błonnik	3,6
białko	12,3
sól	0,9

Zakręcenie fit

Spis treści



Nie wiesz jak? Podpowiedzą ci nasi eksperci. O tym jak przygotować smaczne i zdrowe dania do pracy dowiedzie się czytając tekst na str. 6. Czy rezygnacja z mięsa może wpłynąć na nasze zdrowie? Odpowiedź na str. 4. Karnawał trwa, więc warto zaskoczyć gości fitowymi przekąskami. Z pewnością się przydadzą nasze propozycje ze str. 10. Sądźcie, że w Olsztynie nie ma miejsc dla aktywnych? Mylicie się! Wskazówki znajdziecie w naszym magazynie, ale także na naszej stronie fitniefat.pl czy na profilu na FB. Wiadomo, że zdrowe nawyki najlepiej wdrażać od najmłodszych lat. Może wasz maluch pokocha CrossFit (str. 12)? Dołączcie do naszego grona aktywnie zakręconych, bo nic nie łączy tak skutecznie jak wspólna pasja. Szukamy osób, które swoją postawą zmotywują innych do zmian – po metamorfozach, aktywnych, z pasją do zdrowego gotowania. Z chęcią opiszemy ich historię. Piszcie do nas!

Na koniec dziękujemy Wam za miniony rok. To był czas wielu wyzwań, ciekawych przedsięwzięć. Mamy nadzieję, że zaraziliśmy Was choć troszkę zdrowym stylem życia podczas naszych wydarzeń – aktywnej majówki, akcji „Obudź borsuka”, „Pożegnania wakacji z Fit nie Fat” czy też Kongresu Przyszłości, na który zaprosiliśmy znanych ekspertów z Polski – Natalię Gacką-Dressler, Jacka Bilczyńskiego czy Sebastiana Goszcza. Dziękujemy też za ciepłe przyjęcie każdego numeru naszego magazynu. Nie spoczywamy na laurach. Kolejne wyzwania przed nami. Bądźcie na bieżąco obserwując nasze media społecznościowe. Szykujcie się na sporą dawkę motywacji!

Monika Nowakowska
Redaktor naczelna „Fit nie Fat”

Bez zdrowia ani rusz, dlatego dobre zdrowie to najlepsza inwestycja w przyszłość. Jak onie zadbać? Najlepiej zacząć od swoich nawyków żywieniowych. Wymówki: „Nie mam czasu na dietę”, „Zdrowe odżywianie jest kosztowne”, „Moja waga i tak nie spada” – brzmią znajomo? Mówimy im zdecydowanie dość! Wszystko można przezwyciężyć.

- 4 Bez mięsa da się żyć
- 6 Posiłek do pracy
- 8 BIO nie takie straszne
- 9 Catering pod drzwiami
- 10 Smaczny karnawał
- 12 Cross dla malucha
- 14 Wicemistrzyni z Olsztyna
- 15 Aktywnie z OSiR-em
- 16 Być morsem
- 17 Mity o pole dance
- 18 Bez kolagenu ani rusz
- 19 Masażysta a fizjoterapeuta
- 20 Trener radzi
- 21 Modnie w fitness klubie
- 22 EMS - szybko i efektywnie
- 23 Dotleń organizm



Kalendarz twardzieli

Można walczyć o zwycięstwo, kolejny medal i podium, ale można także walczyć o życie. Znani sportowcy w niezwykłym kalendarzu pokazują, że ich i podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” łączy jedno: walka. Kalendarze są już do nabycia!

Jak je zamówić? Szczegóły na stronie internetowej przyszloscdladzieci.org.

fitfat

Zajrzyj na FitnieFat.pl | [Facebook.com/FitnieFat](https://www.facebook.com/FitnieFat)
Twitter – [Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat) | [Instagram.com/fit_nie_fat](https://www.instagram.com/fit_nie_fat)

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 89 539 77 35
Prezes Jarosław Tokarczyk

Redaktor naczelna: Monika Nowakowska,
tel. 502 499 524
Dziennikarze: Agnieszka Porowska
E-mail: kontakt@fitniefat.pl

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

Projekt graficzny: Jakub Cyra
Fotografia: Fotolia.com, Grzegorz Czykwin
Beata Szymańska, archiwum prywatne
Fot. okładka: Marcin Zalech
Reklama: 89 539 77 35



WEGETARIAŃS

inspiracje

Diety bezmięsne podobnie jak bezglutenowe czy bezlaktozowe są coraz bardziej popularne. Czy rezygnacja z mięsa może wpłynąć na lepsze zdrowie?

Wprowadzenie do swojego żywienia wegetariańskich dań jest świetnym rozwiązaniem dla każdego z nas – mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny. – Przede wszystkim wszelkie warzywa strączkowe są bardzo dobrym źródłem roślinnego białka. Oczywiście, warzywa strączkowe mają mało metioniny, ale sporo lizyny i tryptofanu, natomiast połączenie ich ze zbożami jest dobrym rozwiązaniem.

Dodatkowo strączki to również źródło węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym, który zwykle nie przekracza 50.

Jak przygotowywać rośliny strączkowe, aby były dla nas zdrowe?

– Od przygotowania w dużej mierze zależy ich toksyczność, przyswajalność i wpływ na nasz układ pokarmowy. Namaczanie, fermentacja i kiełkowanie to tradycyjne

sposoby ułatwiające trawienie strączków i zmniejszające niebezpieczny wpływ substancji anty-odżywczych. Nigdy nie należy tylko gotować roślin strączkowych na małym ogniu, np. w zupie. Muszą być gotowane przez kilkanaście minut w tradycyjny sposób lub kilkadziesiąt w szybkowarze. Przed ugotowaniem powinny być namoczone w wodzie z kwaśnym odczynem przez co najmniej 12 godzin – dodaje dietetyczka.

PALUSZKI Z SOCZEWICY (przepis na 2 porcje)

1/2 szklanki czerwonej soczewicy, 1/2 szklanki sezamu, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1/2 łyżeczki tymianku, 1/2 łyżeczki soli himalajskiej, szczypta pieprzu, masło klarowane do wysmarowania formy

Przygotowanie: Soczewicę zalej gorącą wodą i mocz przez minimum 2 godziny. Odcedź i zmiksuj w blenderze z 1/2 szklanki wody na jednolitą masę. Przelóż do garnka, wymieszaj i duś, aż masa zacznie odchodzić od ścianek. Dodaj sezam, wyciśnięte ząbki czosnku, kmin rzymski, tymianek, sól i pieprz.

Całość przelóż do płaskiego nasmarowanego masłem klarowanym pojemnika. Rozłóż centymetrową warstwę masy i czekaj aż wystygnie. Po wyjęciu

z formy pokrój na 1 cm paski. Można zjadać takie albo upiec je chwilę w piekarniku. Polecam zjeść z kapustą kiszoną z oliwą z oliwek.

SZPINAK Z CIECIERZCĄ (przepis na 2 porcje)

300 g mrożonego szpinaku w liściach lub świeżego, 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy, 400 g jogurtu koziego lub owczego lub dobrej śmietany, 3 łyżki masła klarowanego, łyżeczka nasion kopru włoskiego, łyżka kminu rzymskiego, łyżeczka pieprzu cayenne, łyżeczka kurkumy, dwie szczypty cynamonu, dwie szczypty gałki muszkatolowej, sok z małej cytryny, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: Na rozgrzane masło klarowane wrzucić nasiona kopru włoskiego i poczekać aż zbrązowieją. Dodaj kmin rzymski, jak zacznie strzelać dodaj pieprz i kurkumę. Następnie dodaj

szpinak, ciecierzycę i duś. Gdy szpinak będzie miękki, zdejmij z gazu i dodaj jogurt, a następnie sok z cytryny i dopraw solą i pieprzem.

PASTA Z BAKŁAŻANA I TAHINY (przepis na 2 porcje)

2 bakłażany, 4 łyżki tahiny [pasta sezamowa], pęczek koperku, ząbek czosnku, sok z cytryny, łyżeczka uprażonego na suchej patelni kminu rzymskiego, 5 łyżek oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie: Bakłażany nakłuj wykalaczką i wstaw do piekarnika nagrzanego na 20 stopni i upiecz przez około 30 minut z termoobiegiem do miękkości. Wyjmij z piekarnika i przy użyciu łyżki oddziel miękki miąższ od skórki. Upieczonego bakłażana bez skórki zmiel w blenderze z tahiną, koperkiem, czosnkiem, 1 łyżką oliwy, solą i pieprzem do smaku. Całość przelóż do miski i polej oliwą.

KREM Z DYNI Z CZEKOLADĄ (porcja to miska 400 ml)

700 g dynia, 3 szklanki bulionu warzywnego, kawałek – wielkości kciuka imbiru, 1/2 cebuli, ząbek czosnku, łyżka masła klarowanego, szczypta pieprzu cayenne, szczypta kurkumy

SKIE ZE SMAKIEM



i cynamonu, ½ łyżeczki bazylii, ½ łyżeczki słodkiej papryki, szczypta pieprzu i soli himalajskiej, 6 kostek gorzkiej czekolady [minimum 70% kakao z miazgą kakaową], 1 łyżka czarnego sezamu, 1 łyżeczka ksylitolu

Przygotowanie: Pokrój w drobną kostkę cebulę, czosnek wyciśnij przez praskę, a imbir zetrzyj na tarce. Wszystko podduś na patelni na maśle klarowanym. Następnie obierz i pokrój dynię, dorzuć na patelnię. Po 5 minutach dolej bulion, przyprawy oraz ksylitol. Gotuj, aż dynia zmięknie. Wszystkie składniki zblenduj – w zależności od tego jaką konsystencję chcesz uzyskać, dolej lub odlej wodę. Na koniec starukuj czekoladę. Na koniec wsyp sezam.



SAŁATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z IMBIREM

(przepis na 2 porcje)

Kawałek kłącza świeżego imbiru o długości 1 cm, starty na tarce o drobnych oczkach, 1 łyżeczka mielonych nasion kozieradki, 500 g zielonej fasolki szparagowej, 2 łyżki drob-

no posiekanej świeżej mięty, 2 łyżki drobno posiekanego świeżego szczypiorku, 2 łyżki oliwy z oliwek.

Przygotowanie: Obetnij końce strączków fasoli, a następnie pokrój je ukośnie na 2-3 kawałki. Do garnka wlej około 0,5 litra wody, dodaj imbir i kozieradkę. Gotuj przez 2-3 minuty. Do garnka wsyp pokrojoną fasolkę szparagową, miętę i szczypiorek, zamieszaj. Gotuj, aż fasolka będzie miękka, ale nadal powinna być dość jędrna, nie może być rozgotowana. Odcedź na sicie i gdy ostygnie włóż do lodówki. Przed podaniem skrop oliwą.



DUSZONA FASOLA Z GRUSZKAMI

(przepis na 4 porcje)

250 g fasoli jaś, 4 gruszki, 2 średnie pory, 2 łyżki oliwy, 3 łyżki soku z cytryny, przyprawy: cynamon, goździki i biały pieprz

Przygotowanie: Namocz na noc fasolę jaś, ugotuj do miękkości. Pory umyj i pokrój w plastry. Rozgrzej oliwę na patelni i lekko podduś pory. Dodaj pół szklanki wody, pokrojone plastry gruszek, goździki. Przykryj pokrywką i duś około 5 minut. Dodaj fasolę, sok z cytryny i resztę przypraw. Dokładnie wymieszaj.



SERNIK Z TOFU

(przepis na 4 porcje)

600 g tofu, szklanka ugotowanej kaszy jaglanej, 2 banany, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżki oleju kokosowego, pół szklanki niesiarkowanych rodzynek, pół szklanki orzechów

Przygotowanie: Przez maszynkę przepuść tofu z bananami. Dodaj kaszę i pozostałe składniki, dokładnie wymieszaj. Przelóż masę do posmarowanej olejem formy i piecz 20-30 minut w dobrze nagrzanym piekarniku.



PROSTA PASTA Z SOCZEWICY

150 g soczewica zielona, 1 cebula, masło klarowane do podsmażenia, sól, pieprz, gałka, kurkuma i inne dowolne przyprawy do smaku.

Przygotowanie: Soczewicę zalej wodą (3:1) i gotuj, aż się rozgotuje i wchłonie wodę (około 30 minut). Na niewielkiej ilości oleju podduś pokrojoną cebulę. Do ugotowanej soczewicy dodaj cebulę, sól, pieprz i ulubione przyprawy. Wymieszaj lub blenduj. Polecam zjeść z ogórkami kiszonymi lub krojoną świeżą papryką.



Smacznie w pracy

- Sporą część dnia spędzamy w pracy i to właśnie tam powinniśmy zjadać 2-3 posiłki. Czy można wymyślić coś, co będzie zarówno fit, jak i mało problematyczne do zjedzenia podczas przerwy w pracy? Na co można zamienić standardowe kanapki z szynką i serem? Oto moje propozycje. Z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie pysznego i zdrowego – przekonuje Aleksandra Pasich, dietetyczka.

Salatka z mango, mozzarellą i szynką dojrzewającą

Składniki:

- Mango -100 g
- Mozzarella – 60 g
- Szynka szwarcwaldzka (lub inna dojrzewająca) – 30 g
- Miód pszczeli – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Chleb żytni pełnoziarnisty – 50 g
- Rukola (lub inna sałata), sok z cytryny, bazylia

Sposób przygotowania:

Mango umyć, obrać ze skórki i pokroić na cienkie plasterki. Na talerzu ułożyć rukolę, plastry mozzarelli, mango oraz szynkę porwaną na mniejsze kawałki. Z miodu, oliwy, soku z cytryny, bazylii, odrobiny soli i pieprzu przygotować sos oraz polać nim salatkę. Podawać z pieczywem.

Salatka z krewetkami i warzywami w miodowym dressingu

Składniki:

- Krewetki - 100 g
- Pomidorki koktajlowe - 100 g
- Ogórek - 100 g
- Miód pszczeli - pół łyżeczki
- Olej rzepakowy - 5 g

- Chleb żytni pełnoziarnisty – 50 g
- Musztarda - pół łyżeczki
- Rukola (lub inna sałata),
- Czosnek - 1/2 ząbka
- Sok z cytryny (1 łyżka), zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

Krewetki ugotować lub usmażyć na patelni beztłuszczowej. Gotowe ułożyć na rukoli, dodając pokrojone pomidorki i ogórki. Salatkę skropić dressingiem przygotowanym z oleju, miodu, musztardy, przeciśniętego przez praskę czosnku i soku z cytryny. Posypać świeżo mielonym pieprzem i ziołami. Podawać z pieczywem.

Salatka z pieczonym burakiem, fetą i słonecznikiem

Składniki:

- Burak - 150 g
- Ser Feta 12% tłuszczu - 70 g
- Olej rzepakowy - 5 g
- Słonecznik, nasiona - 5 g
- Chleb żytni pełnoziarnisty - 50 g
- Bazylia, oregano

Sposób przygotowania:

Buraki umyć, obrać ze skórki, pokroić na małą kostkę, przełożyć do naczynia żaroodpornego. Olej wymieszać z małą szczyptą soli i pieprzu, polać buraki. Piec przez 30 minut w 150-180 stopniach. Fetę pokroić w kostkę. Wszystkie przygotowane składniki wymieszać ze sobą, doprawić odrobiną soli, pieprzem, bazylią i oregano. Podawać na ciepło lub na zimno razem z pieczywem.

Salatka ryżowa z łososiem

Składniki:

- Łosoś wędzony - 50 g
- Ryż brązowy - 50 g
- Oliwki zielone marynowane - 30 g
- Ogórek kiszony - 100 g
- Cebula - 30 g
- Jogurt naturalny - 50 g
- Koperek, sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Cebulę pokroić w piórka, ogórka w kostkę, a oliwki w krążki. Łososia podzielić na kawałki, koperek posiekać. Z jogurtu, soku z cytryny, pieprzu przygotować sos. Wystudzony ryż wymieszać ze składnikami i sosem. Na wierzchu posypać koperkiem.

Salatka ananasowa z kurczakiem

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 50 g
- Ananas - 100 g
- Kukurydza konserwowa - 35 g
- Ser żółty - 30 g
- Seler konserwowy - 65 g
- Jogurt naturalny - 50 g
- Bułka grahamka - 50 g

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie. Ananasa i ser pokroić w kostkę. Seler i kukurydżę odsączyć z zalewy. Przystudzone mięso pokroić w kostkę, wszystkie składniki wymieszać z jogurtem. Przyprawić odrobiną soli i pieprzem oraz podawać z pieczywem.

Placuszki z jabłkiem, słonecznikiem i cynamonem

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 szt.
- Płatki owsiane - 40 g
- Jabłko - 150 g
- Słonecznik, nasiona - 5 g
- Olej rzepakowy - 5 g
- Cynamon

Sposób przygotowania:

Jajko rozbić, wymieszać z płatkami, słonecznikiem, startym jabłkiem i cynamonem. Smażyć na oleju z obu stron.

Kokosowe pancakes z bananem

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 szt.
- Mąka kokosowa - 30 g
- Płatki owsiane - 20 g
- Mleko 1,5 % tłuszczu - 100 g
- Banan - 150 g
- Olej rzepakowy - 5 g
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki oprócz banana zmiksować. Następnie drobno pokrojonego banana wmixować delikatnie do masy. Placki smażyć z dwóch stron na patelni, na małym ogniu.

Tortilla z fetą i warzywami

Składniki:

- Tortilla pełnoziarnista - 1 szt.
- Ser Feta 12% tłuszczu - 40 g
- Pomidor - 100 g
- Kukurydza konserwowa - 60 g
- Oliwki czarne marynowane - 15 g
- Jogurt naturalny - 30 g
- Przecier pomidorowy - 10 g
- Sałata, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:

Warzywa i fetę pokroić. Tortillę posmarować jogurtem wymieszanym z przecierem. Następnie na środku ułożyć liście sałaty, warzywa i fetę. Jeśli wszystkie składniki nie zmieszczą się do tortilli, zjeść je osobno. Całość posypać ziołami i zwinać w rulon.

Tortilla z polędwicą, warzywami i sosem czosnkowym

Składniki:

- Tortilla pełnoziarnista - 1 szt.
- Polędwica z piersi kurczaka - 40 g
- Pomidor - 100 g
- Ogórek kiszony - 100 g
- Jogurt naturalny - 50 g
- Sałata, ząbek czosnku

Sposób przygotowania:

Sałatę porwać, pomidora, ogórka i polędwicę pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać ze zmiążdżonym ząbkiem czosnku, odrobiną soli i pieprzem. Tortillę delikatnie zwilżyć i podgrzać na patelni teflonowej. Następnie posmarować ją sosem, na środku ułożyć warzywa i polędwicę, zwinać.

Serek wiejski z warzywami i pestkami dyni

Składniki:

- Serek wiejski lekki - 150 g
- Ogórek - 100 g
- Papryka żółta - 100 g
- Dynia, pestki - 10 g
- Chleb żytni pełnoziarnisty - 50 g
- Szczypiorek

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w kostkę i wymieszać z serek. Całość posypać pestkami dyni i posiekanym szczypiorkiem. Zjeść z pieczywem.



dieta **fit:fat**

Kanapki z lekką pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

- Chleb żytni pełnoziarnisty - 70 g
- Jaja kurze całe - 1 szt.
- Serek twarogowy chudy - 60 g
- Jogurt naturalny - 20 g
- Rzodkiewka - 50 g
- Pomidor - 100 g
- Papryka - 50 g
- Papryka słodka, chilli, koperek, szczypiorek

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, następnie zmiksować z serek, jogurtem, rzodkiewką, pomidorem i przyprawami. Pastę podawać na pieczywie ze szczypiorkiem i papryką.

Jabłkowe płatki w cynamonowym jogurcie

Składniki:

- Jogurt naturalny - 200 g
- Jabłko - 150 g
- Orzechy włoskie - 10 g
- Płatki jaglane - 40 g
- Cynamon

Sposób przygotowania:

Jabłko pokroić w kostkę, a orzechy posiekać, następnie wymieszać z jogurtem, płatkami i cynamonem.

BIO nie takie straszne

Joanna i Michał są fanami zdrowego stylu życia i prowadzą blog kulinarny. Dziś na podstawie własnych doświadczeń podpowiadają, jak jeść organicznie i nie zbankrutować.

Jesteśmy świadomi tego, że nie każdego stać na kupno żywności organicznej. Chociaż należałoby to ująć inaczej – nie każdy jest świadomy, że go stać, pod warunkiem, że wprowadzi odpowiednie rozwiązania. Oto kilka sztuczek, które my stosujemy z wielkim powodzeniem – zapowiadają autorzy bloga Ze zdrowiem mi do smaku.

Ustal priorytety

W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, tłuszcze zwierzęce, jajka, mleko i produkty mleczne). To właśnie w ich przypadku różnica organiczne-konwencjonalne jest największa. Mięso z konwencjonalnej hodowli zawiera pozostałości antybiotyków, hormony wzrostu, konserwanty itp. To wszystko jest przyczyną niestabilności układu odpornościowego i hormonalnego, pośrednio – powodem większości dzisiejszych chorób.

Wymień na organiczne najpierw te produkty, których spożywasz najczęściej.

Zwróć uwagę na te warzywa i owoce, w których pozostają największe ilości pestycydów. W 2017 roku EWG wskazuje listę produktów, które zawierają najwięcej pozostałości toksycznych substancji: truskawki, szpinak, nektarynki, jabłka, brzoskwinie, seler, winogrona, brzoskwinie, czereśnie, pomidory, małe okrągłe papryczki, ziemniaki. Najmniej narażone na pozostałości pestycydów są: kukurydza, awokado, ananas, kapusta, cebula, groszek zielony, papaja, szparagi, mango, bakłażan, melon, kiwi, kalafior, grapefruit. My osobiście odradzamy wszelkie produkty sprowadzane (większość listy), ponieważ żeby mogły do nas dojechać, muszą być zakonserwowane toksycznymi substancjami. Może nie mają w sobie pestycydów, ale chemię – na pewno.

Kupuj lokalnie i sezonowo

W sezonie produkty są po prostu tańsze. Przykładowo, pomidory w styczniu są zarówno drogie, jak i niesmaczne. Warto zapisać się również do kooperatywy spożywczej (znajdziecie na pewno jakąś w swoim mieście). Taka inicjatywa polega

na zamawianiu warzyw i owoców od lokalnych dostawców. Produkty są dostarczane do domu, bądź trzeba je odebrać w ustalonym punkcie. Warzywa i owoce są zazwyczaj bardziej świeże niż te kupowane w marketach.

Szukaj

Czasami produkty spełniające standard organicznych są dostępne w Twoim lokalnym warzywniku albo gdzieś niedaleko Twojego domu. Ich cena wcale nie musi być wyższa niż produktów konwencjonalnych.

Sprawdzaj pochodzenie produktów

Może się okazać, że produkty kupowane przez Ciebie do tej pory wcale nie są najgorsze. Pytaj po prostu o pochodzenie, warunki uprawy lub hodowli zwierząt.

Jeśli chodzi o kasze, płatki, maki – rozejrzyj się za produktami na waga

Czasami są one tańsze niż te, które kupujemy w opakowaniach, a przy tym takie zakupy są zgodne z ideą zero waste.

Ogranicz zachcianki

Jeśli na jakiś czas zrezygnujesz z kalafiora, ale za to kupisz marchewkę i ziemniaki ze sprawdzonego źródła, Twoje zdrowie nie ucierpi. Wręcz przeciwnie. Czasami warto zrezygnować z jednej rzeczy, aby uzyskać jakąś korzyść.

Wyeliminuj produkty przetworzone

Takie rozwiązanie jest dobre z kilku powodów. Po pierwsze, będziesz zdrowszy. Po drugie, ulżyś swojemu portfelowi. Najdroższe są właśnie produkty przetworzone (słodzycze, gotowe dania, alkohol, oleje itp.). Ponadto, różnica w cenie między organicznymi i konwencjonalnymi jest właśnie największa w przypadku tych wyrobów. Dlatego warto czasami kupić organiczne mleko i samemu zrobić jogurt, niż kupować go w sklepie. Wychodzi to dużo taniej (najwyżej w tej samej cenie) i zdrowiej.

***Ze zdrowiem
mi do smaku***

Posiłki prosto pod drzwi

Dieta pudełkowa to już nie moda, to codzienność wielu ludzi. Wygoda, oszczędność czasu, gwarancja odżywczych posiłków. O zasadach funkcjonowania cateringu dietetycznego rozmawiamy z Kamilem Chwesiukiem, właścicielem Fit King Catering.

— **Nie każdy z nas ma czas lub potrafi przygotować odpowiednio zbilansowane posiłki, dostosowane do jego potrzeb i stanu zdrowia. Z pomocą przychodzą cateringi dietetyczne.**

— Tak. Rynek cateringów dietetycznych w Polsce przechodzi obecnie niesamowity rozkwit, pojawiają się nowe firmy, nowe trendy żywieniowe oraz szeroka gama różnych wariantów diet dostarczanych klientom. Tzw. sieciówki powiększają swój zasięg o kolejne miasta, pojawiają się diety sokowe czy inne oparte o bardzo mocne restrykcje autorstwa ludzi z branży. Wychodząc naprzeciw dynamice rozwoju rynku cateringów dietetycznych, firma Fit King Catering z nowym rokiem stawia także na nową ofertę oraz nowe możliwości. Każda zmiana w tym biznesie wymaga nie lada przygotowania oraz uporania się z logistyką, dlatego każdą naszą chęć wprowadzenia kolejnych punktów do oferty i innych rozwiązań przyjaznych naszym klientom, dzielimy na 4 etapy. Pierwszy to rzetelne opracowanie nowego pomysłu, drugi — wprowadzenie zmian w logistyce pracy w kuchni i dostaw, trzeci — testy nowych rozwiązań, w końcu czwarty — wprowadzenie

nowego pomysłu w życie. Staramy się nie ulegać trendom i zwracamy uwagę przede wszystkim na kompetentną wiedzę naszych dietetyków, technologów żywności oraz aktualne badania naukowe w tej dziedzinie.

— **Dlaczego warto przejść na dietę pudełkową?**

— Jestem byłym wyczynowym sportowcem i doskonale wiem, jak ogromne znaczenie w życiu każdego z nas odgrywa dieta. Regularne przyjmowanie odpowiednio zbilansowanych pod kątem makro- i mikro- składników posiłków pozytywnie wpływa na poziom naszych hormonów, poprawia funkcjonowanie metabolizmu, czyli jest zdecydowanie lepszym pomysłem niż jedzenie z dosłoku czy głodówka. Do tego różnorodność diet pozwala na wybranie takiej, która będzie idealnie dostosowana do naszych potrzeb. Przykładem z naszej oferty może być opcja kaloryczna 900 kcal. Jest to tzw. zestaw lunchowy składający się z drugiego śniadania, lunchu i podwieczorka, czyli świetna sprawa dla osób, które chcą jedynie zadbać o posiłki w środku dnia, a śniadania i kolacje przygotowują sobie we własnych zakresie.

— **Jak wygląda catering w praktyce?**

— Zamówienia dokonujemy poprzez stronę internetową. Wybieramy interesujący nas rodzaj diety oraz wariant kaloryczny, wskazujemy okres obowiązywania diety, opłacamy i gotowe. Jeśli nie jesteśmy zdecydowani lub nie potrafimy dobrać właściwej liczby kalorii, wówczas można poradzić



się telefonicznie naszego dietetyka lub umówić się na konsultację dietetyczną. Po dokonaniu zamówienia odpowiednio zapakowane pudełka mogą trafić pod drzwi domu czy też do miejsca pracy.

— **Jakie macie plany na najbliższy czas?**

— Już wkrótce uruchamiamy nową stronę, która w bardzo profesjonalny sposób będzie funkcjonować na zasadach sklepu internetowego. Klient będzie mógł utworzyć swoje prywatne konto i zmienić adres dostaw, śledzić status swojego zamówienia czy liczbę pozostałych opłaconych dni, a także za pomocą jednego kliknięcia przedłużyć obecnie obowiązującą dietę. Pojawiają się również kolejne, rzetelnie już opracowane przez nas warianty diet: King Standard, King Gluten Free, King Lactose Free, King Gluten & Lactose Free, King Wege, King Wege + Fish — każda w kalorycznościach: 900, 1200, 1600, 2000, 2500 oraz 3000. Kolejną nowością, którą udostępniemy w ramach sklepu, jest możliwość dobrania sobie do każdego zestawu dodatkowego produktu, którymi obecnie będą: drink kolagenowy, baton energetyczny o wartości energetycznej 200 kcal, szejk węglowodanowo-białkowy o wartości energetycznej 200 kcal (oba własnego wyrobu). Takie rozwiązanie umożliwi klientowi np. podbicie dziennej podaży kalorii o taką ilość, jaka mu odpowiada, co sprawia, że pula kalorii, jaką posiadamy w swojej ofercie, znacznie się powiększa. Chcemy także poszerzyć nasze możliwości przygotowywania obecnie już istniejącej w ofercie diety indywidualnej, czyli przygotowanej pod konkretne wskazania lekarza czy dietetyka lub po prostu preferencje klienta. Rozwój technologiczny to jedno, a drugie to smak, wygląd oraz jakość naszych dań, na co stawiamy na pierwszym miejscu. Zawsze słuchamy opinii naszych klientów i staramy się wdrażać w życie ich uwagi, nie boimy się krytyki, lecz traktujemy ją jako cenne dla nas wskazówki. Jesteśmy firmą lokalną o dużych aspiracjach, a zadowolenie klientów stawiamy na pierwszym miejscu.



FIT KING
♦ catering ♦

✉ kontakt@fitking.pl

☎ kom: 795 300 391

www.fitking.pl

KARNAWAŁOWE D

Karnawał to czas hucznych zabaw. Wykorzystaj go dobrze i się wyszalej. Nie zapomnij, by dobrze i zdrowo przy tym zjeść.

– Oto kilka prostych przepisów, dzięki którym nie tylko zaskoczycie gości, ale spędzicie ten wyjątkowy okres bez wyrzutów sumienia i kilku dodatkowych kilogramów
– poleca Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

ZIMNE PRZEKĄSKI:

Paszteciki z pieczarkami

Składniki:

Ciasto na paszteciki:

- 100 g masła miękkiego
- 650 g mąki pszennej
- 200 ml mleka
- 3 jajka + 1 jajko do smarowania
- szczypta soli
- 2 łyżeczki cukru
- 50 g drożdży
- kminek do posypania

Nadzienienie do pasztecików:

- 800 g pieczarek
- 3 cebule
- sól
- kilka łyżek oleju do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Do miski robota kuchennego wrzucam masło, dodaję jajka, mąkę, sól, ciepłe mleko, drożdże i cukier. Wyrabiam przez 3-4 minuty. Ciasto będzie sprężyste i delikatne. Przykrywam je ściereczką i zostawiam do wyrośnięcia na 35 minut.
2. W tym czasie rozgrzewam patelnię z olejem, wrzucam obrane i pokrojone w kostkę cebule, smażę je na złoto. Zdejmuję do miski. Wrzucam następnie pokrojone w talarki pieczarki. Muszą się usmażyć na dużym ogniu. Łączę w misce z cebulą, doprawiam solą i pieprzem do smaku.
3. Wyrośnięte ciasto dzielę na dwie części. Rozwałkowuję placek o wymiarach 30 cm na 20 cm i grubość ½ centymetra. Przekrawam na dwie części, tak aby powstały prostokąty 30 cm na 10 cm.
4. Nakładam farsz na środek, zostawiając po 2 cm od brzegów i zwijam na kształt wałka.
5. Wałek lekko spłaszczam, przekładam na

wyłożoną papierem do pieczenia formę. Przekrajam wałek tak, aby utworzyły się paszteciki. Odstawiam na 15-20 minut do wyrośnięcia. Tak samo postępuję z 2 częścią ciasta.

6. Przed wstawieniem do piekarnika paszteciki smaruję rozmieszonym jajkiem lub mlekiem. Piekę w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 20-30 minut. Paszteciki z pieczarkami po upieczeniu rozdzielam ostatecznie na porcje.

Tarta bez jajek

Składniki:

- 1 obrany batat
- 1 czerwona papryka
- 1 papryka żółta
- 1 cebula biała lub czerwona
- kilka kawałków tofu (opcja, można pominąć, jeśli unikacie tofu)
- 2 małe cukinie zielone lub żółte
- 2 mocno czubate szklanki mąki z ciecierzycy (300 g)
- 600 ml wody
- 200 ml mleka roślinnego (lub zwierzęcego)
- 1/2 szklanki startego sera
- sól
- czarny pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Mąkę z ciecierzycy (lub inną) przesiewam do miski, wysypuję 2 łyżeczki soli. Dodaję wodę, bardzo dokładnie mieszam i zostawiam na noc, aby mąka nasiąkla.
2. Rano rozgrzewam piekarnik. Kroję ulubione warzywa na kawałki. Wkładam do natłuszczonej formy do pieczenia. Mąkę z ciecierzycy mieszam ze szklanką mleka, próbuję. Jeśli jest mało słona, to dodaję jeszcze soli.
3. Warzywa zalewam wymieszaną mąką z wodą, mlekiem i przyprawami. Wstawiam do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piekę do czasu, aż masa się zetnie. Wyjmuję i studzę.

PRZEKĄSKI NA CIEPŁO:

Miodowe skrzydełka z kurczaka

Składniki:

- 800 g skrzydełek z kurczaka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka ketchupu
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Skrzydełka umyć, osuszyć i podzielić. Całe skrzydełko trzeba przekroić w 2 miejscach, czyli na stawach. Odrzucić najcieńszy kawałek. Dwa pozostałe przełożyć do miski.
2. Wymieszać dokładnie miód z musztardą, ketchupem, obiema paprykami i kilkoma szczyptami soli. Obtoczyć w marynacie skrzydełka i pozostawić, na co najmniej 1 godzinę w lodówce albo na noc.
3. Skrzydełka razem z marynatą przełożyć do blachy do pieczenia. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 40 minut. W międzyczasie skrzydełka należy odwrócić na drugą stronę.
4. Podawać z warzywami lub samodzielnie.

Faszerowane i pieczone bakłażany

Składniki:

- 5 bakłażanów niedużych i zgrabnych
- 1 papryka czerwona
- 3 marchewki
- 2 cebule
- Ser mozzarella
- ½ szklanki kaszki kukurydzianej błyskawicznej
- 2 łyżki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki

- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- sól
- pieprz
- olej do smażenia warzyw około 5 łyżek

Sposób przygotowania:

1. Bakłażany myję, przekrajam na pół i wyjmuję część mięszu ze środka tak, żeby powstała łódka. Mięsz przekładam do miski, solę obficie i wykładam na sito. Zostawiam do odcieknięcia.
2. Cebulę obieram, kroję w kostkę i podsmażam na złoto na patelni z 1 łyżką oleju. Przekładam do miski. Dokładnie tak samo postępuję obierając i smażąc marchew i paprykę. Warzywa mieszam w misce.
3. Posolone środki bakłażana płuczę pod bieżącą wodą, kroję na kawałki i podsmażam na patelni.
4. W misce mieszam cebulę, marchewki, papryki, mozzarellę, mięsz bakłażana z kilkoma szczypkami soli, papryką w proszku, czosnkiem i kaszką kukurydzianą. Masą napelniam bakłażany. Układam je na blasze, podlewam 1 szklanką wody i piekę około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Sprawdzam widelcem, czy bakłażany są miękkie.

SAŁATKI:

Peperonata

Składniki:

- 3 papryki żółte
- 3 papryki czerwone
- 3 duże cebule
- 4 pomidory
- 6 łyżek oliwy lub oleju
- 2 łyżki octu winnego
- 4 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- kilka kabanosów

Sposób przygotowania:

1. Cebule obieram, kroję w plastry i podsmażam na 2 łyżkach oleju razem z posiekanymi kabanosami.
2. Papryki czyszczę z gniazd nasiennych i kroję w paseczki.
3. Czosnek obieram i przepuszczam przez praszkę. Pomidory sparzam wrzątkiem, obieram ze skórki i kroję na cząstki.
4. W naczyniu żaroodpornym mieszam usmażoną cebulę z czosnkiem, kabanosami, pomidorami, paprykami, oliwką, solą i odrobiną pieprzu. Wstawiam do piekarnika i piekę około 30 minut.

5. Po wyjęciu z piekarnika mieszam ponownie, dodaję ocet i doprawiam do smaku solą i pieprzem. Odstawiam na 3-4 minuty i podaję.

Tabbouleh

– sałatka z pomidorów, ogórków, ziół i kaszy bulgur

Składniki:

- 300 g kaszy bulgur
- 4 okazałe pomidory
- 2 ogórki wężę
- 2 średnie cebule
- 1 pęczek pietruszki
- 1 pęczek koperku
- 2 cytryny
- 50 ml dobrej oliwy
- 2 łyżeczki soli
- ½ łyżeczki zmielonego kolorowego pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przesypuję do garnka, zalewam wrzącą wodą i odstawiam na 10 minut. Wody musi być tyle, aby przykryła kaszę i sięgnęła 2 cm ponad jej poziom.
2. Ogórki obieram ze skóry, kroję wzdłuż na cztery części i wycinam gniazdo nasienne. Ogórki szatkuję w drobną kostkę.
3. Z pomidorów wycinam gniazdo nasienne i kroję w kostkę wielkości zbliżonej do ogórków.
4. Cebulę drobno szatkuję, podobnie jak pietruszkę i koperek.
5. Mieszam w misce pomidory, ogórki, cebulę, zioła, kaszę. Doprawiam solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą. Podaję w temperaturze pokojowej.

KARNAWAŁOWE SŁODKOŚCI

Sernik mango

Składniki:

- 1200 ml tłustego mleka kokosowego (u mnie 19%) po 400 ml każdy lub 1200 ml jogurtu naturalnego krowiego, ewentualnie sojowego
- 500 ml mango w słoiku/puszkach przecieru lub musu z mango - potrzebujemy około 800-850g. Można użyć 500 g, ale będzie mniej intensywny w smaku. Polecam również użycie mango surowego, trzeba kupić około 1200 g świeżych owoców – dojrzałych.
- 5 galaretek (każda przeznaczona na 500 ml wody). Super sprawdza się cytrynowa bez dodatku cukru.

- słodzik - opcjonalnie
- 1 sztuka mango do ozdoby świeże lub z puszk

Sposób przygotowania:

1. W 500 ml wody rozpuszczam 4 galaretki. Trzeba je przestudzić najlepiej do temperatury pokojowej (te z karagenem muszą być gorące) Wlewam do miski miksera, dodaję ciągle mieszając 1 szklankę musu/przecieru z mango i mleko kokosowe. Miksuję do czasu zupełnie jednolitej konsystencji. Dosładuję do smaku.
2. Formę o średnicy 24 cm lekko natłuszczam i wylewam sernik z mango. Wstawiam do lodówki. Gdy stężeje przygotowuję wierzchnią warstwę.
3. W 250 ml wody rozpuszczam galaretkę, dodaję do niej 1 szklankę musu z mango i miksuje. Przestudzony wylewam na sernik z mango i znowu schładzam. Mango obieram, kroję w plasterki i układam na wierzchu, fajnie wygląda i podkreśla smak!

Placek z jabłkami

Składniki:

- 2 szklanki mąki kukurydzianej
- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka stewii lub innego słodzika
- 1/2 szklanki mleka w proszku, może być zwierzęce
- 3-4 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- sproszkowana lub świeża laska wanilii
- 300 g masła lub margaryny bezmlecznej do pieczenia (ja kupuję eko), można również użyć margaryny wegańskiej
- 60 ml mleka roślinnego lub zwierzęcego
- troszkę ponad 2 kg jabłek
- cynamon

Sposób przygotowania:

1. Do miski przesiewam mąkę kukurydzianą, pszenną, proszek do pieczenia oraz słodzik. Mieszam dokładnie.
2. Do suchych składników dodaję masło lub margarynę oraz mleko. Miksuję przez chwilę, zależy mi tylko aby powstała taka dość miękka kruszonka.
3. Jabłka obieram, przekrawam na cztery i wycinam gniazdo nasienne. Kroję na plasterki. Zostawiam. Nie mieszam, nie posypuję, zależy mi, aby nie puściły soku!
4. Formę do pieczenia smaruję tłuszczem i wysypuję bułką tartą. Przekładam połowę kruszonki, lekko dociskam tak, aby rozeszła się równomiernie. Przekładam jabłka, posypuję je cynamonem. Posypuję pozostałą połową kruszonki.
5. Placek z jabłkami wstawiam do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piekę przez 45-55 minut.



CROSSFIT

dla malucha

Twoja pociecha ma problemy z koordynacją ruchową? Szukasz zajęć dla swojego dziecka? Mamy dla Ciebie propozycję. Sport może okazać się najlepszym lekarstwem. Zapisz malucha na te zajęcia!

— Prowadzę zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej, akrobatyki dla dzieci. Ich głównym celem jest harmonijny rozwój fizyczny, który łączę z dobrą zabawą. Uczestnicy zajęć rozwijają swoją sprawność, gibkość, szybkość, a także siłę i wytrzymałość. Na zajęciach zajmujemy się nauką podstawowych elementów gimnastycznych, takich jak stanie na rękach, przerzuty bokiem, przewroty wpród i w tył. Są też tory przeszkód i wyścigi. Wszystko po to, by było aktywnie i z uśmiechem — mówi Magdalena Przyborowska-Świdarska.

Na treningach dzieci uczą się opanowania i dyscypliny. Muszą wykonywać polecenie trenera — ustawiać się w szeregu, wykonywać

konkretną pozycję czy technikę. Zdobywają umiejętności pracy w grupie i samodzielnie.

— Od stycznia ruszamy z nowymi zajęciami i zapisami do nowych grup z akrobatyki. Do tego będziemy mieć nowe lokum w centrum Olsztyna. Planujemy też zorganizować dzień otwarty, podczas którego będziemy mogli się lepiej poznać. To będzie też okazja, by sprawdzić, jak wyglądają nasze treningi. Szczegółowe informacje znajdziecie na naszej stronie internetowej — zachęca instruktorka.

Jakie nowości będą czekały na maluchy? W planach jest m.in. CrossFit Kids.

— To będzie trening funkcjonalny, zajęcia dla dzieci w wieku 7-13 lat. Będą podnoszenia, toczona, przeciągania, skakanie, bieganie, czołganie, wskakiwanie, wspinanie. To nieodłączne elementy tych zajęć. Do tego zróżnicowany sprzęt sportowy — piłki, ciężarki, gumy, skakanki. Z pewnością nikt nie będzie się nudził. Prowadzę zajęcia z dziećmi w różnych miejscach Olsztyna. Moja praca to pasja na całe życie. Zajęcia prowadzę w niedużych grupach, tak by dziecko ćwiczyło, a nie siedziało.



Mogą być one formą zabawy, dzięki której dzieci wykorzystują swoją energię w dobry sposób — zapewnia trenerka.

Już dziś pomyśl o treningach dla swej pociechy. U dzieci aktywność fizyczna jest jednym z kluczowych czynników warunkujących zarówno zdrowie, jak i prawidłowy rozwój. Ruch stymuluje właściwy wzrost ciała i rozwój mięśni, umożliwia uzyskanie sprawności fizycznej, reguluje procesy metaboliczne i może zapobiec wielu chorobom, jak chociażby otyłości, miażdżycy, osteoporozie czy wadom postawy. Wpływa korzystnie nie tylko na organizm, lecz także na umysł i dobre samopoczucie. Poprzez różnego rodzaju ćwiczenia maluchy nabywają koordynacji, w naturalny sposób zaspokajają swoją potrzebę ekspresji ruchowej, jednocześnie zdobywając nowe umiejętności, nie tylko fizyczne, lecz także społeczne poprzez kontakt ze swoimi rówieśnikami w przypadku zajęć grupowych. W ten sposób zyskują równowagę emocjonalną, uczą się odporności na stres, wytrwałości, odpowiedzialności i dyscyplinowania.

— Dlatego właśnie ruch jest tak ważny już od pierwszych lat życia dzieci, a za zapewnienie jego właściwej ilości odpowiedzialni są przede wszystkim rodzice. Gry i zabawy, zajęcia sportowe, dodatkowe aktywności, takie jak chociażby gimnastyka, to w dzisiejszych czasach wręcz warunek konieczny do prawidłowego rozwoju naszych pociech — wyjaśnia Magdalena Przyborowska-Świdorska.



Zapisz dziecko na gimnastykę!
Terminy i miejsca zajęć znajdziesz
na stronie internetowej aktywnyczas.pl



Gimnastyka jest całym moim światem

To jest mój tlen, który daje mi siłę. To, co robię to nie praca, to pasja. Wiem dobrze, że dzieci są niespożytymi wulkanami energii, warto więc dobrze wykorzystać ten potencjał. Pokażmy, że aktywność jest ważna na co dzień, ćwiczymy z naszymi maluchami, wysyłamy je na dodatkowe zajęcia sportowe.

Motywujemy do aktywności od najmłodszych lat. Jak to mówią, czym skorupka za młodu nasiąknie.

Magdalena
PRZYBOROWSKA
AKTYWNY CZAS



tel. 792 755 890

www.aktywnyczas.pl

SIŁOWNIA

mnie zahipnotyzowała

Przed laty pojawiła się na siłowni, aby zrzucić kilka kilo. Dziś jest wicemistrzynią świata w fitnessie sylwetkowym. I to dwukrotnie. We Francji udało się jej obronić tytuł. Z Sylwią Taczalą rozmawia Agnieszka Porowska.

— W grudniu zdobyłaś drugi raz z rzędu tytuł wicemistrzyni świata w fitnessie sylwetkowym....

— W 2016 roku w Białymstoku udało mi się to pierwszy raz, a na początku grudnia 2017 r. obroniłam tytuł we Francji.

— Czym jest fitness sylwetkowy?

— Na zawodach najwyżej oceniane są zawodniczki pięknie wyrzeźbionej i umięśnionej, ale wciąż kobiecej sylwetce. Sędziowie oceniają figurę, mięśnie, nienaganną symetrię i proporcje ciała oraz wdzięk, urodę i fryzurę zawodniczek. Zwycięża ta fitnesska, która zdobędzie najwyższe noty we wszystkich rundach.

— Chyba nieczęsto się zdarza, że komuś rok po roku udaje się powtórzyć taki sukces?

— Jestem jedną z nielicznych zawodniczek, którym udało się ta sztuka, ale bardziej jestem zadowolona z ostatniego startu. Każdy sportowiec dąży do tego, aby uzyskać progres. Cieszę się, że mi się to udało, mimo że wynik jest taki sam jak przed rokiem. Sędziowie z reguły patrzą na całokształt. Do tej pory w finalnym efekcie zawsze mi coś umykało... a to miałam zły makijaż albo nieodpowiedni strój, a we Francji wszystko mi wyszło tak, jak to sobie zaplanowałam. Udało mi się poprawić wszystkie słabsze strony, z czego jestem szczególnie zadowolona. Jak trzymam formę w ciągu roku? Bywa z tym różnie. Odżywiam się zdrowo. Przychodzą jednak momenty rozprężenia. Poza sezonem pozwalam sobie na coś więcej. Organizm też musi odpocząć. Zajadam się wtedy moim ukochanym masłem orzechowym, które w sezonie tych ścisłych przygotowań jest zabronione.

— Jak wyglądały przygotowania do sezonu?

— Zaczynam je w sierpniu. Ścisła dieta, gdzie liczę każdą kalorię opartą głównie na pełnowartościowym białku i węglowodanach. Do tego intensywny trening dwa razy dziennie po dwie godziny na siłowni przez sześć dni w tygodniu. Treningu siłowego nic nie zastąpi, choć w tym roku urozmaiciłam go inetrwałami i treningiem EMS.

— Między jednym a drugim treningiem również nie opuszczasz siłowni...

— Owszem. Bywają dni, że z siłowni nie wychylam nosa.

— Ale nie zawsze tak było. Nie jesteś z tych, które trenują od zawsze...

— Gdy jeżdżę po zawodach, spotykam wiele zawodniczek, które trenują od dziecka w różnych dyscyplinach. Ja za młodu nie byłam zbyt aktywna. Na siłowni pojawiłam się jako dwudziestolatka z lekką nadwagą. Po prostu chciałam trochę schudnąć. Szybko się udało. Nigdy nie planowałam sportowej kariery, myślałam, że to nie dla mnie i że już jest za późno. Siłownia okazała się strzałem w dziesiątkę, zahipnotyzowała mnie. Przez trzy lata chodziłam na siłownię w Legionowie niezobowiązująco. Potem trafiłam pod skrzydła profesjonalnej trenerki. To dało mi dodatkowego kopa i motywację. Gdy myślisz o postępach, ważne jest by ktoś nad tobą czuwał i cię prowadził.

— Wspominałaś o Legionowie. Dziś jednak można napisać „dwukrotna wicemistrzyni w fitnessie sylwetkowym mieszka w Olsztynie”.

— Przyjechałam tu za miłością, którą poznałam na kulturowo-sportowych zawodach w Bytowie w 2015 r. Uprzedzając kolejne pytanie - nie żałuję. Olsztyn bardzo mi się spodobał. Ma sportową atmosferę. Tu nikogo do aktywności namawiać nie trzeba, jest mnóstwo różnych stowarzyszeń - biegowe, rowerowe. Wspólnie plenery, w których można trenować. Bardzo pręźnie działają sztuki walki. Naprawdę świetnie się tu mieszka komuś, kto czuje w sobie sportowego ducha.



Fot. Fot. Magdalena Agnieszka Rogowska

ZDROWIE, KONDYCJA, RELAKS

Sądziecie, że w Olsztynie nie ma miejsc, w których możecie być aktywni? Mylicie się! Obiekty Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie dają wam wiele możliwości. Wystarczą chęci, czas i plan, co chcecie robić. Pływać, jeździć na łyżwach, rowerem, grać w gry zespołowe, biegać... Wybór należy do was, my damy wskazówki!

Bądźcie aktywni przez cały rok! Nie siedzcie w domu, zacznijcie dbać o swoją kondycję. Niech ćwiczenia staną się przyjemnością, czerpcie z nich radość! A robić możecie wiele! Miłośnicy wody powinni wybrać się na olsztyńskie baseny. Najwięcej atrakcji czeka w Wodnym Centrum Rekreacyjno-Sportowym Aquasfera Galeria Warmińska. Tu czeka na was basen olimpijski, rozgrzewkowy, zrelaksujecie się w części rekreacyjnej czy w saunach. Z pewnością poczujecie się tylko lepiej. Wolicie miejsce bardziej kameralne? Popływajcie w basenie przy ul. Głowackiego.

Zimą warto wyciągnąć łyżwy z szafy i wybrać się na lodowiska. W Olsztynie są trzy: przy hali widowiskowo-sportowej Urania, przy ul. Jeziółowicza czy na te w Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel. To ostatnie to nowoczesny kompleks sportowo-rekreacyjny. Tu macie też do dyspozycji wypożyczalnię bojerów, łyżew, nart biegowych czy rowerów. Latem: strzeżone kąpieliska, boisko do koszykówki, do plażowej piłki siatkowej, nożnej i ręcznej, wypożyczalnia sprzętu pływającego i sportowego. Chcecie się teraz poczuć jak na plaży? Wybierzcie się do całorocznej hali, by pograć w siatkówkę plażową. A może po prostu spędzicie miło czas, spacerując lub biegając po ścieżkach wokół Ukiela.

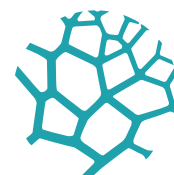
Muzeum Sportu natomiast to znakomita propozycja dla wycieczek szkolnych, ale również dla rodzin. Tu znajdziecie wystawy stałe – galerie olimpijczyków, gabloty sportowców i ludzi związanych ze sportem.

OSiR jest też organizatorem wielu imprez sportowych o zasięgu krajowym i międzynarodowym



(pływackich, biegowych, rowerowych, w tenisie stołowym), ale też i rozrywkowych: tanecznych, dla seniorów i rodzin. Wstępnie w kalendarzu zaplanowano już 140 imprez. Interesują was obozy sportowe lub zgrupowania pływackie? Zgłoszcie się do OSiR-u. Pracownicy odpowiadają też za organizację sportu amatorskiego i szkolnego. Tu także możecie zorganizować konferencje, szkolenia, a nawet imprezy integracyjne. Szczegóły na stronie internetowej: osir.olsztyn.pl.

Bądźcie aktywni przez cały rok z kartą Olsztyn Sport (129 zł normalna, 119 zł ulgowa) która umożliwia za 4 zł dziennie korzystanie z 3 basenów, 3 lodowisk oraz sprzętu sportowego i to bez posiadania gotówki! Dodatkowo wejście na basen w Aquasferze – bez limitu czasowego.



— Aquasfera —
GALERIA WARMIŃSKA
Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie

Szczegółowa oferta i wykaz imprez www.osir.olsztyn.pl

Przykładowy wykaz imprez	
BIEG JAKUBOWY	kwiecień/maj
MAJÓWKA – CRS Ukiel	maj
ELEMENTAL TRIATHLON OLSZTYN PUCHAR EUROPY W TRIATHLONIE	26-27 maja
MISTRZOSTWA POLSKI W PŁYWANIU JUNIORÓW MŁODSZYCH 14 LAT – Aquasfera	29 czerwca - 1 lipca
MARATON ROWEROWY MTB – CRS Ukiel	29 lipca
MISTRZOSTWA OLSZTYNA W PŁYWANIU DŁUGODYSTANSOWYM NA WODACH OTWARTYCH – CRS Ukiel	4 sierpnia
III UKIEL OLSZTYN PÓŁMARATON	16 września
XIII OLSZTYŃSKI FESTIWAL SZTUK WALKI	październik
AQUA AKTYWNY SENIOR – Aquasfera	październik
MISTRZOSTWA OLSZTYNA W TENISIE STOŁOWYM – sala ul. Głowackiego	grudzień
ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI 14 LAT W PŁYWANIU	14-16 grudnia



Fot. Grzegorz Czyżewski

DOBRZE BYĆ MORSEM

Kąpiel w lodowatej wodzie ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie, o ile przestrzegamy kilku prostych zasad. Tu nie chodzi o wiek, ani o to, kto dłużej w niej wytrzyma. Niektórzy kąpią się kilkanaście sekund, inni kilka minut. Najważniejsza w morsowaniu jest systematyczność - twierdzi Janusz Moszczyński, prezesem olsztyńskiego stowarzyszenia „Kąpiących się zimą”, z którym rozmawia Agnieszka Porowska.

— **Cotygodniowe kąpiele w zimnej wodzie, którym się pan od wielu lat oddaje, są pewnego rodzaju nałogiem. Jak to się wszystko zaczęło?**

— Skończyłem czterdziestkę i chciałem spróbować czegoś nowego. Jeździłem sobie zimą na rowerze i na plaży miejskiej, która należy dodać, nie kusila wyglądem tak jak teraz, zaawazyłem kilka osób przebywających w wodzie. Zafascynowało mnie to i po jakimś czasie postanowiłem do nich dołączyć.

— **I wtedy po raz pierwszy zanurzył się pan zimą?**

— Raz odważyłem się jako nastolatek. Zawsze pasjonowało mnie wyjście w teren, kontakt z przyrodą. Lubilem zimę, śnieg. Nigdy na pogodę nie narzekałem. Wtedy słowo „mors” nie funkcjonowało jeszcze. Nikt się nie zbierał, aby razem zimą się kąpać. Nie znalazłem współtowarzyszy. Dopiero po czterdziestce zacząłem robić to regularnie i świadomie.

— **Na ile regularnie?**

— Od kilkunastu lat nie odpuściłem żadnej niedzieli. Najczęściej kąpię się w Ukielu, ale w związku z tym, że od 8 lat działamy jako stowarzyszenie, daję nam to też wiele różnych możliwości. Udzielamy się charytatywnie. Organizujemy też wiele wyjazdów. Zawsze jedziemy na Międzynarodowy Złoty Morsów odbywający się w Mielnie, zakończenie sezonu również świętujemy w Bałtyku.

— **Nie myślał pan o zwiększeniu intensywności kąpeli? O wchodzeniu do wody codziennie rano przed pracą na orzeźwienie?**

— Z morsowaniem jest jak ze sportem. Przy wszystkich swych walorach jest to też obciążenie dla organizmu. Gdy zwiększamy intensywność, organizm nie ma kiedy się odbudować. Tak jak w sporcie uważamy na to, żeby się nie przetrenować, tak tutaj też uważamy, żeby się nie przesilić. Moim zdaniem raz w tygodniu zupełnie wystarczy. Najważniejsza jest regularność.

— **Do tej pory morsowałam dwa razy. Kilka lat temu w Poznaniu z okazji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, przed rokiem skusiło mnie zbieranie karmy dla schroniska z „Biegami na 6 łap”. I tak jak ten pierwszy raz tylko do wody wszedłam i po 15 sekundach wyszłam i nic mi nie było, tak przed rokiem spędziłam w wodzie około dwóch minut. Po wyjściu miałam wielki problem, żeby się ubrać. Wszystko mi zgrabiło. Potem cały dzień miałam uderzenia gorąca i serce waliło mi jak oszalałe, a nawet trochę pobołowało. Przestraszyłam się, że może ja się do tego po prostu nie nadaję...**

— To normalne reakcje, ale nie ma co się forsować. Zwyczajowa kąpiel morsów trwa około trzech minut, ale tak naprawdę każdy powinien wyjść wtedy, gdy traci poczucie komfortu. Najważniejsze jest to, aby po wyjściu szybko się ubrać. Wymaga to zręczności, która przychodzi z czasem. Ja też „czułem serce” po pierwszej kąpeli. Potem się to wszystko uspokaja i reguluje.

— **Czy takie sporadyczne kąpiele raz do roku coś dają?**

— Mogą dać przeziębienie, jeśli nie ubierzesz się na czas. Trzeba dać organizmowi czas, żeby się zahartował i przystosował. Najważniejsza jest regularność. Ostatnio my jako ludzie nie czujemy siebie, tracimy kontakt z ciałem. Działamy pod wpływem instynktu. Coś zobaczyliśmy w telewizji

z i zaraz chcemy tego spróbować. Co nagle to po diable. Musimy panować nad sobą, wiedzieć, że naprawdę tego chcemy. Czuć wewnętrzne przekonanie.

— **O morsach też się mówi, że praktycznie nie chorują. Faktycznie tak jest, że pan się nie przeziębia?**

— Oczywiście mors jest też tylko zwykłym człowiekiem, a przypadki chodzą po ludziach. Regularnie wchodzimy do wody, a to zwiększa nam odporność organizmu, wydolność układu sercowo-naczyniowego. Daje to nam lepsze ukrwienie skóry i generalnie lepsze samopoczucie, ale ze stali m i m o wszystko nie jesteśmy. Zdarzają się przeziębienia.



Fot. Beata Szymańska

Zalety morsowania:

- zahartowanie ciała
- zwiększenie odporności organizmu na choroby zimowe
- poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego
- lepsze ukrwienie skóry
- wspaniała terapia na depresję oraz problemy emocjonalne

Fakty i mity o POLE DANCE

Pole dance to coraz bardziej popularna forma aktywności wśród kobiet, ale wciąż wiele pań zastanawia się, czy zacząć swoją przygodę z tym sportem, bo wcześniej słyszały różne opinie na jego temat. Wraz z Izą Łagun, instruktorką pole dance i właścicielką Fitnesski, postaramy się odróżnić fakty od mitów.

1 Pole dance wywodzi się z klubów nocnych.

MIT

Już w starożytności panowie (naprawdę!) uprawiali podobną dyscyplinę sportu, tyle że na drewnianych palach nieco grubszych niż dzisiejsze rurki na zajęciach pole dance. W Indiach był to znany do dziś mallakhamb, a w Chinach chinese pole. Do klubów nocnych pole dance trafił dopiero w XX wieku.

2 Pole dance sprawi, że schudniesz.

MIT
FAKT

Faktem jest, że na każdym treningu spala się mnóstwo kalorii, ale pole dance nie jest typowym fat burnerem. Niektóre osoby mogą schudnąć nawet sporo, inne natomiast mogą nie zauważyć żadnych zmian w swojej masie. Za to u wszystkich szybko widocznym efektem uprawiania tej dyscypliny będzie poprawa ogólnej sprawności, koordynacji ruchowej, większa elastyczność i wytrzymałość organizmu oraz ujędrnienie ciała. Jeśli zależy ci na zrzuceniu kilku kilogramów, to treningi na rurze warto byłoby uzupełnić innymi treningami i wesprzeć dobrą dietą.

3 Jestem za gruba, żeby ćwiczyć pole dance.

MIT

Zdarza się, że chudzińkom jest trudniej wykonać figury, w których potrzeba więcej „mięska”, żeby móc utrzymać się na rurze. Jednak to nie ilość mięśni czy tłuszczu decyduje, kto się do tego sportu nadaje, a kto nie, a regularność treningów i sumiennie wykonywane ćwiczenia. To dzięki nim szybko zaobserwujesz postępy. Nie myśl więc o tym, czy jesteś gruba czy chuda, ładna czy brzydka, tylko idź na zajęcia i baw się dobrze.

4 Pole dance jest dla osób, które są silne i rozciągnięte.

MIT

Jeśli tylko nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej i nie jesteś w ciąży, to każdy moment na zaczęcie tego sportu jest dobry. Nie musisz być gimnastyczką lub tytanem sportu, żeby zacząć, choć trzeba przyznać, że takim osobom jest troszkę łatwiej. Jednak to, co jest piękne w pole dance, to uczenie się wszystkiego od podstaw małymi krokami. Na początku ani siła, ani rozciągnięcie nie są ci potrzebne, a z czasem kolejne treningi pozwolą wypracować i jedno, i drugie.

5 Pole dance wzmacnia kręgosłup.

FAKT

Ćwiczenia na drążku pionowym wzmacniają partię mięśni odpowiedzialną za stabilizację i odciążenie kręgosłupa. Musisz jednak pamiętać, żeby wykonywać je symetrycznie, na obie strony, aby równomiernie wzmacniać mięśnie przykręgosłupowe i nie doprowadzić do ich dysproporcji.

6 Przez pole dance będę miała siniaki.

MIT

Jak mogłoby ich nie być, skoro twoje ciało zderza się z twardą, metalową rurą? Jednak nie wszystkie kobiety wychodzą z treningu ze skórą geparda. Jedne mają siniaków więcej, inne mniej. Potem kolejne pojawiają się tylko w miejscach ćwiczonych na nowo. Wraz ze wzrostem umiejętności liczba siniaków znacznie spada, a z biegiem czasu rurkowe dziewczyny chwalą się i szczytą siniakami zdobytymi podczas trenowania nowej figury.

7 Pole dance to kocie ruchy i SEKSAPIL, a ja tego nie mam.

MIT

Wszystko zależy od typu zajęć. Większość klubów zajmujących się nauką pole dance uczy kursantki głównie figur i spinów, po jakimś czasie łącząc je w krótkie choreografie. Z biegiem czasu, kiedy podstawowe figury i obroty są już opanowane, zaczynasz dostrzegać, że twoje ruchy stają się płynne, dopasowane do muzyki i sprawiają ci coraz więcej przyjemności.

8 Pole dance uszczęśliwia i daje mnóstwo satysfakcji.

FAKT

Przyjdź do Fitnesski i przekonaj się sama!



ul. Burskiego 1, 10-686 Olsztyn
fitnesska.olsztyn.pl

KIEDY ORGANIZM ODMAWIA POSŁUSZEŃSTWA...

Chcesz mieć elastyczną i jędrną skórę? Mocne stawy, kości i ścięgna?
Błyszczące włosy i paznokcie, a organizm odporny na choroby?
Zastosuj ten naturalny eliksir młodości!

Trenując, dbasz o mięśnie, zapewniając im optymalne warunki do regeneracji. Nie zapomnij zatem o stawach, stosując odpowiednie suplementy. Tu świetnie sprawdzi się kolagen. Przyczyny bólu stawów mogą być różne. Mogą one być skutkiem urazu, zbyt intensywnego treningu, spadku mazi stawowej czy choroby (zapalenia stawów, reumatyzmu, a nawet zwyrodnienia stawów). Borykasz się z takim problemem? Siegnij po kolagen.

Poprawi on wydolność fizyczną organizmu oraz podwyższy wytrzymałość na nadmierne przeciążenia ścięgien, więzadeł i stawów. Przyspieszy też zdolność do regeneracji po urazach.

Dzienna dawka kolagenu w postaci hydrolizatu w ilości 10 000 mg na 75 kg masy ciała, spożywana regularnie przez okres co najmniej 1 – 6 miesięcy, pozwoli uzyskać widoczne i trwałe korzyści. Im dłuższa kuracja, tym trwalszy jej efekt.

Nie zwlekaj, sięgnij po buteleczkę Collibre®. Jedna posiada w swoim składzie zalecaną dzienną dawkę 10 000 mg najwyższej jakości, w 95 proc. przyswajalnego kolagenu szwajcarskiego. Produkt jest bez konserwantów i z samych naturalnych składników. Zastosuj ten naturalny eliksir młodości! Pamiętaj też, że ważna jest regularność przyjmowania preparatu.

Przy uprawianiu aktywności ważne jest też dobre zdrowie. Zadbaj o układ odpornościowy. Tu kolagen odgrywa również bardzo ważną funkcję obronną – ogranicza wnikanie i rozprzestrzenianie się ciał patogennych – toksyn środowiskowych, drobnoustrojów i komórek nowotworowych. Wszystkim tym przypadłościom można zapobiegać lub opóźniać ich pojawianie się, uzupełniając kolagen.

Proces starzenia się skóry rozpoczyna się już w wieku 25 lat. Tak, to prawda... Skóra staje się mniej elastyczna, traci zdolność szybkiej regeneracji. W efekcie pojawiają się zmarszczki, przebarwienia, cellulit, suchość skóry, matowienie paznokci i włosów, przykurczenie sylwetki. Poznaj odmładzającą moc kolagenu! Uzupełnij niedobór białka poprzez spożywanie preparatów Collibre zawierających najwyższej jakości szwajcarski, hydrolizowany kolagen. Wspomóż on odbudowę elastyny i spełni rolę naturalnego środka nawilżającego, działającego „od wewnątrz”.



Mercer Lab Sp. z o.o.
Informacja 798-953-600, info@collibre.eu
sklep internetowy: collibre.eu

Dostępny również w:



bdsklep.pl

W CZYM TKWI RÓŻNICA?

MASAŻYSTA a FIZJOTERAPEUTA

Podczas swojej pracy masażystki na co dzień mam do czynienia z ludźmi, którzy nie znają różnicy pomiędzy masażystą a fizjoterapeutą. W związku z tym postanowiłam przybliżyć różnicę pomiędzy nami i uświadomić, że masażysta to zupełnie inna profesja niż zawód fizjoterapeuty. Jednak pomimo różnic w edukacji nie jesteśmy dla siebie konkurencją, a jedynie uzupełniamy się nawzajem i często ze sobą współpracujemy – mówi Barbara Chodkowska z BC STUDIO Relaksacji i Profilaktyki Kręgosłupa w Olsztynie.

Fizjoterapeuci wykorzystują wiele zróżnicowanych metod, by przywrócić pacjentowi do pełnej bądź częściowej sprawności. Są to m.in. mobilizacja i manipulacja stawów, kinezyterapia, fizykoterapia czy terapia tkanek miękkich (w tym niektóre techniki masażu). Do ich obowiązków należy m.in.:

- rehabilitacja pacjenta w sporcie, ortopedii czy chorobach wewnętrznych
- przygotowanie kobiet do porodu
- zwalczanie dolegliwości bólowych.

Masażyści również biorą czynny udział w rehabilitacji pacjenta i niejednokrotnie po-

magają zwalczyć dolegliwości bólowe, ale ich głównym narzędziem pracy jest masaż. Zdarza się, że masażysta również stosuje w pracy techniki terapii manualnej. Po ukończeniu szkoły każda osoba, która wykonuje ten zawód, powinna znać techniki z zakresu wykonywania masażu:

- kosmetycznego
- klasycznego
- sportowego
- leczniczego
- segmentarnego.

— Pacjenci często zastanawiają się nad tym, z których usług skorzystać. Najlepiej przemyśleć, w jakim celu chcemy udać się do gabinetu jednego bądź drugiego specjalisty. Jeśli poszukujemy wsparcia, by powrócić do sprawności po urazie fizycznym, najlepiej wybrać fizjoterapeutę. Natomiast w celu redukcji napięcia, przygotowania do wysiłku fizycznego czy zmniejszenia stresu warto skorzystać z zabiegów masażysty – przekonuje Barbara Chodkowska.



NIE SIEDŹ, WSTAŃ I POĆWICZ!

Często słyszymy od ludzi, że chcą trenować, ponieważ zbyt dużo siedzą. W domu, w biurze, w samochodzie, w restauracji... Im więcej siedzą, tym bardziej chcą naprawiać szkody stosując ruch w nadziei, że zrównoważą w ten sposób 8 czy 10 godzin siedzenia – mówi Piotr Okliński, instruktor główny Centrum Kettlebell Olsztyn. – Niektórym jest wszystko jedno

i po prostu dalej siedzą, ale ci, którzy chcą coś zmienić, zwykle przekraczają granice swoich możliwości, co nie jest dobre i potencjalnie prowadzi do urazu. Dlatego też zanim wpadniesz w pułapkę rekompensowania siedzenia najnowszymi zajęciami fitness, po prostu wstań. Przejdź się kilka kroków, przeciągnij się i zrób kilka podstawowych ruchów. Ludzkie ciało to cudowny wynalazek. Im więcej siedzi-

my, tym lepiej siedzimy i w końcu zostajemy zablokowani w tej pozycji, więc nawet gdy już wstanjemy jesteśmy przygarbieni i wyglądamy niedbale. Już samym ograniczeniem czasu, jaki spędzamy w pozycji siedzącej, jesteśmy w stanie zminimalizować ryzyko zapadnięcia na różne schorzenia – przekonuje Piotr Okliński i proponuje kilka ćwiczeń.

1

„Kobra” na stojąco

Wstań, przejdź się kilka kroków i oddychaj swobodnie przez nos. Następnie rozstaw stopy na szerokość swoich barków i ulóż dłonie palcami w dół na swoich łędźwiach. Napnij pośladki, ściągaj łopatki do dół i barki nieznacznie w tył. Potem wolno odchyl się nieznacznie w tył, wypychając biodra i wydłużając kręgosłup na całej jego długości. Podczas tego ruchu wdechaj powoli powietrze przez nos. Gdy już odychliłeś/aś się maksymalnie, oddychaj płytko przez ok. 5 sekund, następnie powoli prostuj się wydychając powietrze przez usta. Powtórz ćwiczenie 5 razy. Pamiętaj: nie przesadzaj ze zbyt mocnym odginaniem się do tyłu!

2

„Koci grzbiet/wielbłąd” - mobilizacja klatki piersiowej

W pozycji stojącej, jak w poprzednim ćwiczeniu, ulóż ramiona z tyłu ciała i spleć palce dłoni. Następnie napnij pośladki i brzuch, weź wdech przez nos i jednocześnie wypychaj klatkę piersiową do przodu, ściągając łopatki do siebie i odchyl nieznacznie głowę do tyłu (koci grzbiet). Zatrzymaj tę pozycję na moment i zacznij wydychać powietrze przez usta z jednoczesnym wypychaniem pleców do tyłu (wielbłąd). Spójrz głową w dół i zatrzymaj się na chwilę. Powtarzaj 10 - 15 razy, wykonując ruch w wolnym tempie. To samo ćwiczenie można wykonywać w pozycji siadu „japońskiego” lub w pozycji raczkowania na 6 punktach podparcia.

3

„Mostek” biodrami

Położ się na podłodze na plecach. Ugnij nogi w kolanach, opierając stopy płasko na podłodze, a ramiona połóż wzdłuż tułowia. Dociśnij plecy do podłogi tak, by odcinek lędźwiowy przylegał jak najbardziej płasko do podłogi. To spowoduje napięcie mięśni brzucha i ustabilizuje tułów. Następnie pozostając w napięciu, unieś biodra w górę i zatrzymaj w jak najwyższym punkcie oddychając płytko, by utrzymać napięcie mięśni tułowia i pośladków przez 5 - 10 sek. Zrób wydech i opuść biodra powoli na podłogę. Odpocznij chwilę i powtórz. Wykonaj ćwiczenie 5 -10 razy. Następnie powoli wstań i rozluźnij ciało spacerując przez kilkanaście sekund oddychając swobodnie przez nos.



CZARNO NA BIAŁYM



BLUZA TRENINGOWA DAMSKA NIKE 803145 010

Ma nowoczesny krój, zapewnia swobodę ruchu w każdej sytuacji. Przyjemny w dotyku materiał — odprowadza wilgoć, zapewnia suchotę i komfort. Zamek do połowy długości gwarantuje łatwość zakładania i zdejmowania.



LEGGINSY SPORTOWE NIKE 855998 010

Przyjemny materiał, pochłania pot z powierzchni skóry, zapewnia nieograniczoną swobodę ruchu w każdej sytuacji. Legginsy posiadają kieszenie, w których umieścisz niezbędne przedmioty.

LEGGINSY SPORTOWE NIKE DRY

Są wykonane z materiału odprowadzającego wilgoć i mają krój, dzięki któremu ściśle dopasowują się do ciała, a przez to wyszczuplają sylwetkę. Nie przesuwają się podczas ruchu.



BLUZA TRENINGOWA NIKE DRY

Została wykonana w technologii Dri-FIT, dzięki czemu zapewnia wygodę i suchotę. Trzyczęściowy kaptur ze ściągaczem zapewnia lepszą osłonę, a wpuszczone rękawy dają wygodę i swobodę ruchu.

BUTY TRENINGOWE NIKE FREE TR7

Szukasz butów, które będą niezastąpione podczas treningu na siłowni? Zdecyduj się na model Nike Free TR7, który zapewni Ci wsparcie i doskonałe dopasowanie. Ćwiczenia, choć nadal będą wyczerpujące, staną się prawdziwą przyjemnością. W czasie przysiadów czy wyprstów profilowana konstrukcja przytrzyma stopę, a sznurówki połączone z główną konstrukcją wpłyną na zwiększenie wsparcia.



BUTY TRENINGOWE NIKE FREE TR 7 REFLECT

Posiadają lekką, oddychającą siateczkę, gwarantując wygodę i komfort podczas treningu. Zaprojektowane z myślą o naturalnej swobodzie ruchów i stabilizacji podczas intensywnych treningów.

DZIĘKUJEMY KINETIC FITNESS ZA MOŻLIWOŚĆ PRZEPROWADZENIA SESJI ZDJĘCIOWEJ NA TERENIE KLUBU



Salon NIKE Olsztyn

C.H. Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26
10-748 Olsztyn, +48 665 888 895
nike.warmińska@adrenaline.pl



adrenaline.pl

sklep internetowy **adrenaline.pl**



KUPON

-10%

Z tym kuponem otrzymasz
10% rabatu w salonie Nike
w Galerii Warmińskiej.

adrenaline.pl

Kupon ważny
do 31.01.2018

-10%

Z tym kuponem otrzymasz
10% rabatu w salonie Nike
w Galerii Warmińskiej.

adrenaline.pl

Kupon ważny
do 31.01.2018

262170xbs-a



- trening pod napięciem

Wystarczy jedna 30-minutowa sesja EMS w tygodniu, by wyrzeźbić sylwetkę i nabrać kondycji. Wypróbujcie trening polegający na elektrostymulacji mięśni. Będzie szybko, skutecznie oraz efektownie.



Podczas każdego ćwiczenia za pomocą impulsów elektrycznych stymulujemy 9 głównych grup partii mięśniowych jednocześnie. To sprawia, że trening EMS jest wyjątkowo skuteczny. Osiągamy maksymalne cele w minimalnym czasie i to w bezpieczny sposób. Efekty są widoczne z treningu na trening — przekonuje jeden z nielicznych licencjonowanych trenerów EMS w Polsce Michał Baldyga

Dzięki elektrostymulacji EMS można poprawić wydolność fizyczną organizmu, zredukować tkankę tłuszczową i cellulit, zwiększyć wytrzymałość mięśniową, ujędrnić skórę, a nawet zmniejszyć ból stawów czy kręgosłupa. Kolejnym plusem jest zwiększenie efektywności ćwiczeń i skrócenie czasu treningu.

— Ogromną zaletą tego typu treningu jest brak ryzyka kontuzji. Każdy trening wykonywany jest pod okiem instruktora, który dba o bezpieczeństwo oraz monitoruje postępy i przebieg treningów. Trenujemy rzadziej niż tradycyjnie, bo tylko raz, maksymalnie dwa razy w tygodniu, ale trzeba pamiętać, że w jednym momencie pracują wszystkie mięśnie. Taka sesja równa się dwóm-trzem godzinom tradycyjnych treningów. Poza tym impulsy docierają do mięśni głębokich. Trening nie przeciąża stawów. EMS potrafi też efektywnie zredukować pokłady tkanki tłuszczowej z rejonów bioder, talii czy pośladków.

W ten sposób ćwiczyć może każdy bez względu na stopień wytrenowania. Jednymi z głównych przeciwwskazań są: epilepsja, rozrusznik serca czy ciąża. Przyjdźcie i wypróbujcie możliwości tego treningu. Z pewnością na koniec poczujecie przyjemne zmęczenie całego ciała, a to znak, że zrobiliście dobry trening.

— Na miejscu każdy otrzymuje bieliznę treningową, na którą nakładamy kamizelkę z wbudowanymi elektrodami. Następnie trener podłącza do konsoli, która miarowo będzie wysłać impulsy. Ustawia plan treningowy dobrany do możliwości osoby ćwiczącej i można zaczynać! Demonstrowane przez instruktora ćwiczenia są proste, bo to np. przysiady, uginanie przedramion, wykrok, spięcie brzucha. Mimo to moż-

na się zmęczyć. Na koniec czeka faza relaksacji, podczas której leżymy i odpoczywamy. Przyjemny impuls elektryczny przenika ciało uwalniając pokłady endorfin oraz działa kojąco na nasze mięśnie. Możemy modelować całe ciało lub też wybrać obszar ciała, nad którym chcemy popracować. Tworzymy spersonalizowany plan treningowy oraz pomagamy w kwestii żywienia. EMS polecany jest zarówno osobom, które do tej pory nie ćwiczyły, uprawiającym sport rekreacyjnie, jak i sportowcom wyczynowym.

To właśnie o treningi EMS w FitFuture.pl urozmaicała swoje przygotowania do mistrzostw świata w fitness sylwetkowym srebrna medalistka Sylwia Taczala.

FitFuture.pl

Studio Treningu EMS

tel. 533 010 800

fitfuture.pl

Wyzwolenia 19, Olsztyn

studio@fitfuture.pl



DOTLEŃ ORGANIZM, POPRAW WYNIKI!

W medycynie sportowej często nazywana jest legalnym dopingiem. Z jej zalet korzystają zarówno zawodowi sportowcy, jak również osoby uprawiające sport na mniej wyczynowym poziomie. O czym mowa? O tlenoterapii hiperbarycznej. Dziś jest dostępna w Olsztynie!

Terapia HBOT gwarantuje szybszą regenerację po obciążającym treningu, redukuje deficyt tlenowy powstający po dużym wysiłku. Dzięki niej zwiększa się ilość molekuł ATP (tzw. paliwa mięśniowego), zanika efekt zakwaszenia mięśni, a zawodnicy po kontuzjach szybciej wracają do gry. Do tego poprawia metabolizm, zmniejsza poziom odwodnienia organizmu czy stan zapalny oraz redukuje obrzęki.

Jesteś aktywny?

Wspomóż pracę swojego organizmu, korzystając z komory hiperbarycznej, i walcz o lepsze wyniki sportowe!

Zadzwoń i umów się na wizytę!

609 672 424

Gabinet Terapii Hiperbarycznej
ul. Barczewskiego 1, Olsztyn
(budynek Warmia Tower)
www.komorahiperbaryczna.olsztyn.pl
 [komoratlenowaolsztyn](https://www.facebook.com/komoratlenowaolsztyn)



SPĘDŹ NIEZAPOMNIANE CHWILE Z NAJPOPULARNIEJSZYMISPŁOWCAMI WARMII I MAZUR!

Zapraszamy na największy
bał w regionie!

BAL SPORTU I BIZNESU

10 lutego 2018 r.

Przystań Hotel & Spa | ul. Żeglarska 4
Start o godz. 19:00

**Sprzedaż zaproszeń w Biurze Ogłoszeń „Gazety Olsztyńskiej”,
ul. Partyzantów 28, lub pod numerem telefonu: 500 603 603.**

Cena 250 zł/os.

Prowadzący: Krzysztof Ibisz

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ



BGŻ BNP PARIBAS

PATRONAT MEDIALNY

